

心血管疾病患者怎样运动才安全

徐宁芳

成都市新都区人民医院 610500

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 11-101-01

目前心血管疾病在临床上的发病率在不断的提高,而目前对心血管疾病的治疗除了药物治疗以外,还应该通过改善患者的生活习惯以及饮食习惯来提高对患者的治疗效果。特别的运动锻炼,不仅可以提高患者自身的抵抗力和免疫力,同时也会有效的预防或者是降低疾病的发生率。对于患有心血管疾病的患者来说,需要选择适合患者的运动方式,并且指导患者进行有效的运动,增强心脑血管的功能,同时也能够改善患者的供血。此外,进行有效的运动锻炼还能够使患者的肢体更加的放松以及更加的灵活,避免患者的肌肉出现萎缩的情况,并且也能够避免患者的关节出现畸形的情况。除了指导患者进行有效的运动以外,还应该指导患者进行合理的饮食来降低心血管疾病的发生。

一、主要的运动

1. 骑自行车

骑自行车这种运动的方式属于有氧运动,可以有效的降低患心血管疾病的几率,在这里建议每次骑自行车的时候最好是在 10-20 公里以内,每周骑行 3 次即可,可以有效的减少心血管疾病的发病率。此外,建议下午骑行。

2. 散步

散步也适合患有心血管疾病患者,但是并不是在吃完饭后就立刻散步,因为饭后立刻散步会增加患者胃的负担,并且还会引起患者出现胃下垂。因此,为了减少患者由于运动而带来的二次伤害,则可以在饭后的 30 分钟后在进行散步,一定要养成良好的运动习惯,才能降低疾病的发生。

3. 慢跑

慢跑也适合患有心血管疾病的患者,可以有效的预防心血管疾病的发生,并且还可以有效的改善患者的睡眠以及调节患者的心肺功能,患者每天最好进行 30~60 分钟的慢跑,可以增加患者血管的收缩功能,并且提高患者的睡眠质量,增强患者的免疫力,预防心血管疾病的发生。

4. 跳舞

对于心血管疾病的患者来说,应该选择柔和的舞蹈,因为跳舞不仅可以改善心血管疾病的患者心肌供血的情况,同时也能提高患者血液中的脂质代谢以及心脏的代谢功能,属于比较完全的一种运动的方式,还可以提高患者对生活的热情,并且降低疾病的发生。

5. 打太极拳

由于太极拳的动作非常的温和,属于刚柔并进,指导患者打太极不仅可以预防患者出现抑郁的情况,同时也能提高患者的生活质量。对于心力衰竭的患者来说,练习打太极还能够起到治疗的目的。可以减轻患者的内心压力,并且提高患者的机体代谢能力,对心血管系统的输氧能力起到增强的作用。每天打太极 30 分钟,可以起到预防心肌梗死、脑血栓、以及脑出血等疾病。

二、运动的注意事项

有很多人认为,患有心血管疾病的患者不能进行运动,但是不然。其实患有心血管疾病的患者不是不可以运动,而是要进行适合的运动,不仅可以促进疾病的康复,同时也能提高患者的生活质量。运动是有益的,但是过量运动就会造成一定的伤害,一定要正确的运动。在进行运动的时候,有几点需要注意:

1. 运动前的健康检查

在心血管疾病的患者进行运动之前,一定要进行健康检查,可以根据检查的结果确定安全的运动方案,这样才能起到改善疾病的目的。

2. 选择合适的运动方式

对于患有冠心病的患者在运动中应该以低强度的有氧运动为主要的运动,有步行、慢跑、骑车以及爬山和游泳等;对于患有高血压的患者来说,也应该选择低强度的运动为主,主要是有氧运动,但是需要选择具有全身性和节奏性以及可以使人放松的运动,有步行、太极拳、慢跑、游泳、等。

3. 运动不宜过度

一定要适度运动,避免过度运动导致心脏疲劳、供血不足以及心率失常,甚至严重者还会出现心肌梗死或运动性猝死的情况,危急患者的生命安全。建议每周最好运动 3-5 次,每次运动时间为 30 分钟即可。

4. 运动的环境

建议天气好、空气新鲜的时候出去运动,当天气恶劣时,不要出去运动。在饱腹后和饥饿时不要进行运动。

5. 做好运动前后的活动

运动包括三个阶段:准备运动、运动中、运动后。一定要注意准备运动和运动后的活动,避免发生意外。

(上接第 103 页)

理实施过程中忽视患者以及患者家属心理变化以及认知需求^[3]。肠梗阻导管督导式护理实施过程中护理人员对患者以及患者家属均开展健康教育,以使患者与其家属正确认识肠梗阻置管治疗,降低患者对导管护理的抵触,同时在患者治疗过程中监督患者饮食、日常作息改善情况,适时开展心理护理,以防止常梗子导管治疗期间出现负面心理。此外,肠梗阻导管督导式护理适时过程中可充分调动患者家属在导管护理中的主动性^[4]。

本次研究中实验组患者并发症发生率低,综上所述,肠梗

阻导管护理中督导式护理模式可显著提升临床治疗安全性。

参考文献

- [1] 彭俊华. 督导式护理模式在肠梗阻导管护理中的应用效果分析[J]. 现代诊断与治疗, 2021, 28(7):1354-1355.
- [2] 沈雪梅. 探析督导式护理模式在急性肠梗阻导管护理中的影响效果[J]. 当代临床医刊, 2020, 33(3):242, 231.
- [3] 王彩. 督导式护理在肠梗阻导管治疗肠梗阻中的应用[J]. 当代临床医刊, 2020, 31(6):4163, 4155.
- [4] 万丽, 陈玉梅. 督导式护理干预在肠梗阻导管治疗肠梗阻中临床应用效果研究[J]. 山西医药杂志, 2021, 46(6):714-716.